

กฎห้าข้อ 5 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร

คำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไป






ศูนย์กลางความปลอดภัยด้านอาหาร
ส่วนการสื่อสารที่ความถี่สูง



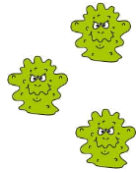



เนื้อหา

- โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารคืออะไร?
- อาการ สาเหตุ และปัจจัยสนับสนุนของโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร
- “กฎห้าข้อ 5 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร” คืออะไร?
- วิธีการนำ “กฎห้าข้อ 5 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร” มาปรับใช้
 - ซื่อ
 - จัดเก็บ
 - เตรียม
 - ประดู
 - จัดการกับอาหารที่เหลือ



โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารคืออะไร?

- ความเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหารที่คนเรารับประทานเข้าไป
- สาเหตุ
 - จุลินทรีย์ที่เป็นอันตราย
 - สารเคมีเป็นพิษ

อาการทั่วไปของโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร

- อาการส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นภายใน **24 ถึง 72** ชั่วโมงหลังจากได้รับประทาน
 - ปวดท้อง
 - อาเจียน
 - ท้องเสีย ฯลฯ
- อาการส่วนใหญ่จะไม่รุนแรง
- โรคบางโรคอาจส่งผลกระทบต่อเด็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย



จุลชีพก่อโรคทั่วไป





จุลชีพก่อโรคทั่วไป

- vibrio พาราเฮโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus)
- สแตฟิโลค็อกคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus)
- โนโรไวรัส (Norovirus)

1. วับริโอ พาราเฮโมไลติกัส

- พบตามธรรมชาติในสภาพแวดล้อมทางทะเล
- อาหารทะเล เช่น ปลา หอย กุ้ง ปู ฯลฯ



1. วับริโอ พาราเฮโมไลติกัส

อาหารที่มีความเสี่ยงสูง



1. วับริโอ พาราเฮโมไลติกัส

- รูปแบบของการแพร่เชื้อ
 - การปนเปื้อนข้ามผลิตภัณฑ์
 - อาหารดิบและอาหารที่ปรุงสุก
 - ภาชนะเครื่องใช้และภาชนะบรรจุ
 - ตู้เย็น
 - มือ
 - ผู้ที่ติดเชื้อ (บักเณรก่อเย็บชกฏที่ซึ่งงทางชันผ่ยคองนี้หนคคองีฐำชะรจจอุกปล)



1. วับริโอ พาราเฮโมไลติกัส

- ป้องกันการปนเปื้อน
 - ปรุงอาหารทะเลให้สุกอย่างทั่วถึง(กรณีที่ต้องปรุงสุก)
 - จัดเก็บอาหารทะเล (รวมถึงกุ้งดิบ ปลาแชลมน) ที่อุณหภูมิ 4°C หรือต่ำกว่า



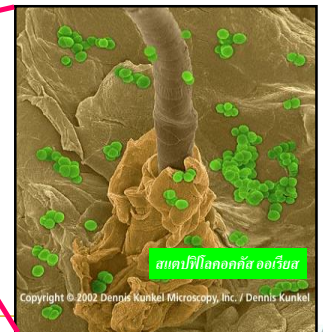
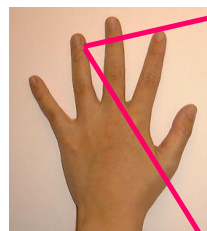
1. วับริโอ พาราเฮโมไลติกัส

แยกอาหารดิบออกจากอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

- ใช้ภาชนะที่แยกต่างหากสำหรับอาหารดิบและอาหารที่ปรุงสุก
- ใช้ภาชนะที่กำหนดไว้สำหรับจัดการกับอาหารที่พร้อมรับประทาน เช่น ซาซิมิ และสลัด ฯลฯ



2. ยีริเออ สักคอกลิจิโปตแอส



ยีสเตปิจิโลกอกกักษ ออเวียช

Copyright © 2002 Dennis Kunkel Microscopy, Inc. / Dennis Kunkel

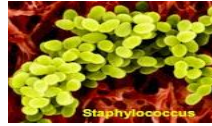


2. สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส

- พบทั่วไปบนผิวหนังของมนุษย์และเนื้อเยื่อเมือก
- ประมาณหนึ่งในสามของผู้คนที่มีสุขภาพดีจะมีแบคทีเรียอยู่ในรูจมูกหรือบนผิวหนัง โดยไม่แสดงอาการใดๆ



2. สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส



สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียสจะพบได้ทั่วไปบนพื้น
ห้องครัว รวมถึง:

- ✦ ผ้าเช็ดจาน
- ✦ นิ้วมือ, รุงนุก
- ✦ ประตูตู้เย็น
- ✦ ผ้าเช็ดมือ
- ✦ ก๊อกน้ำ



2. สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส

อาหารที่มีความเสี่ยงสูง



2. สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส

สาเหตุของอาหารเป็นพิษ



1. อาหารที่จำเป็นต้องมีการหยิบจับ
เป็นจำนวนมาก

2. อาหารที่เก็บไว้ในโซนอุณหภูมิอันตรายหลังจาก
ประกอบอาหารเสร็จครั้งหนึ่ง

โซนอุณหภูมิอันตราย?



โซนอุณหภูมิอันตราย



2. สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส



1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสของอาหารด้วยมือเปล่า

2. จัดเก็บอาหารที่อุณหภูมิที่ต่ำ

3. หลีกเลี่ยงการวางที่อุณหภูมิห้องนานกว่า 2 ชั่วโมง






3. โนโรไวรัส

แหล่งปนเปื้อน

- มนุษย์เป็นต้นตอเดียวที่เป็นที่รู้จักสำหรับ โนโรไวรัส
- โนโรไวรัสสามารถมีชีวิตอยู่รอดได้นอกร่างกายมนุษย์ แม้จะ ไม่มีการแตกตัวก็ตาม







3.

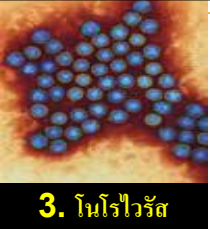
รูปแบบของการแพร่เชื้อ

- ผ่านเชื้อที่ถูกขับถ่ายออกมากับอุจจาระเข้าสู่อีกคนหนึ่ง โดยผ่านเข้าทางปาก
- ผ่านอาหาร น้ำ และสัตว์น้ำที่มีเปลือกที่ปนเปื้อนเชื้อ

การปนเปื้อน



- มนุษย์สามารถทำให้อาหารปนเปื้อนได้ทั้งโดยทางตรงและโดยอ้อม (ผู้ที่ติดเชื้อสามารถทำให้น้ำทะเล น้ำประปา และน้ำดื่มมีสิ่งปนเปื้อนได้)



3. โนโรไวรัส

ความมั่นคง

- ศักดิ์ภูษาง่ายและตายง่ายโดยใช้อ่างล้างมือที่มีเปลือก ควรได้รับการปรุงสุกอย่างทั่วถึงก่อนรับประทาน
- การได้อาหารจากแหล่งอาหารที่มีเชื้อเสียง

“กฎแห่งสำคัญ 5 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร” คืออะไร?

สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลกเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร



1. เลือก (เลือกวัตถุดิบที่ปลอดภัย)
2. รักษาความสะอาด (รักษาเนื้อและภาชนะเครื่องใช้ให้สะอาด)
3. แยก (แยกอาหารดิบและอาหารปรุงสุกออกจากกัน)
4. ปรุงสุก (ปรุงสุกอย่างทั่วถึง)
5. อุณหภูมิที่ปลอดภัย (เก็บอาหารไว้ที่ระดับอุณหภูมิที่ปลอดภัย)




เราจะนำ “กฎแห่งสำคัญ 5 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร” มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร?

- ซื่อ
- จัดเก็บ
- เตรียม
- ปรุงสุก
- จัดการกับอาหารที่เหลือ







ซื่อ – เลือก (1)

ซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะและเชื่อถือได้


- อย่าซื้ออาหารจากคนขายเร่ที่ผิดกฎหมาย
- อย่าซื้ออาหารจากแหล่งที่น้ำสงสัย เช่น อาหารที่ราคาถูกเกินไปไม่สมเหตุผล หรือเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงผิดปกติ

ข้อ – เลือก (2)



เลือกอาหารสดและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ผลไม้หรือผักไม่เสียและไม่มีรอยช้ำ
- อาหารกระป๋องไม่มีรอยบุ๋มหรือรอยบวม
- ขวดยาสีไม่แตกหักหรือมีฝาปิดที่หลวม
- ไข่ที่อยู่ในกล่องไม่แตกหรือร้าว



เลือกอาหารที่พร้อมรับประทาน ปิ้งสุก หรืออาหารสดเสียบ่ายที่ได้รับการจัดการอย่างถูกต้อง

- อาหารร้อน: สูงกว่า **60°C**
- อาหารเย็น: ที่ระดับ **4°C** หรือต่ำกว่า
- อาหารแช่แข็ง: ที่ระดับ **-18°C** หรือต่ำกว่า

ข้อ – เลือก (3)

READ THE FOOD LABELS

อ่านหาอาหารหลังวันหมดอายุ

- อ่านหาอาหารอย่างระมัดระวัง และทำตามคำแนะนำ
- เลือกอาหารก่อนวันหมดอายุ
 - “รับประทานภายใน” วันที่
 - “รับประทานก่อน” วันที่

แยกอาหารดิบออกจากอาหารหรือพร้อมรับประทาน หรืออาหารปรุงสุก

- เลือกหยิบอาหารกระป๋องและอาหารที่ใส่อยู่ในภาชนะบรรจุด้วยฉันทันแรก ซึ่งเมื่อเปิดได้ และอาหารที่เหลือเป็นฉันทันสุดท้าย
- เก็บเบคอน เย็นไก่ และอาหารทะเลแยกออกจากอาหารอื่นๆ ในรถเข็นที่ได้ของจำเป็นและดูได้ ของของคุณ เพื่อป้องกันไม่ให้จากเนื้อเหล่านั้นนำไปปนเปื้อนกับอาหารอื่นๆ






ข้อ – เลือก (4)


ตาราง: ความแตกต่างระหว่าง “รับประทานภายใน” กับ “รับประทานก่อน” วันที่

	“รับประทานภายใน” วันที่ 「此日期或之前食用」日期	“รับประทานก่อน” วันที่ 「此日期前最佳」日期
คำอธิบายอาหาร	โยเกิร์ตชนิดนี้รส	บิสกิตหนึ่งซอง
คำอธิบายวันหมดอายุ	1-1-2014 หมดอายุไว้สำหรับการจัดเก็บอย่างเหมาะสม ขณะยังคงอยู่ใน สภาพที่ปลอดภัยจนถึงวันสิ้นสุดวันที่ 1-1-2014	1-1-2014 หมดอายุไว้สำหรับการจัดเก็บอย่างเหมาะสม เมื่อที่กล่องจะ สามารถรับได้ของอุณหภูมิของอากาศของอาหารวันที่ 1-1-2014 ในวันสิ้นสุดหรือก่อนวันที่ 1-1-2014
คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค	โยเกิร์ตนี้รสอร่อยและน่ารับประทาน หากดูวันหมดอายุ หลังจากวันระบุไว้ ผู้บริโภคจะพึงระวังเป็นพิเศษ จากการบริโภคอาหาร	หากดูวันหมดอายุของอาหารวันที่ระบุไว้ อาหารนั้นคือจะไม่มี ที่ระมัดระวังเป็นพิเศษของอุณหภูมิของอากาศที่ควรจะเป็น








จัดเก็บ – อุณหภูมิที่ปลอดภัย



- แอ่อาหารปรุงสุกและอาหารเสียบ่ายเข้าไปในตู้เย็นภายในเวลา **2 ชั่วโมง**
- ตรวจสอบอุณหภูมิของตู้เย็นโดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิ
 - ตู้เย็น: ที่อุณหภูมิ **4°C** หรือต่ำกว่า
 - ช่องแช่แข็ง: ที่อุณหภูมิ **-18°C** หรือต่ำกว่า
- อย่าใส่ของในตู้เย็นจนแน่นเกินไป

จัดเก็บ – แยก



- ในตู้เย็น
 - เก็บอาหารไว้ในภาชนะบรรจุที่มิดชิด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัส
ระหว่างอาหารดิบและอาหารหรือพร้อมรับประทาน หรืออาหาร
ปรุงสุก
 - เก็บอาหารดิบ ปิดฝา และอาหารทะเลไว้ข้างใต้หรือพร้อม
รับประทานหรืออาหารปรุงสุก เพื่อป้องกันไม่ให้มีน้ำจากเนื้อ
เหล่านี้หยดใส่อาหารพร้อมรับประทานหรืออาหารปรุงสุก





เตรียม – รักษาความสะอาด (สุขอนามัยส่วนบุคคล)

- ล้างมือของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ
 - ก่อนหยิบจับอาหาร
 - หลังหยิบจับเนื้อดิบหรือเปลือกไข่
 - ระหว่างที่เตรียมอาหาร
 - ก่อนรับประทานอาหาร
 - หลังจากสั่งน้ำหนัก จัดการกับขยะ ไปห้องน้ำ หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม
 - หลังจากเล่นกับสัตว์เลี้ยงหรือสุนัข

เตรียม – รักษาความสะอาด (สุขอนามัยส่วนบุคคล)




- ใช้สบู่ล้างมือของคุณนานประมาณ 20 วินาที
 1. ใช้น้ำประปาล้างมือของคุณ
 2. ใช้สบู่เหลวหรือสบู่ก้อนล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที
 3. ใช้น้ำประปาล้างสบู่ออกให้สะอาดหมดจด
 4. ใช้ผ้าแห้งที่สะอาดเช็ดมือให้แห้ง ควรใช้กระดาษเช็ดมือ








เตรียม – รักษาความสะอาด (สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม)

- ถ้าภาชนะเครื่องใช้และพื้นที่ทำงานด้วยน้ำร้อนและผงซักฟอกหลังจากที่ใช้งานในแต่ละครั้ง
 - กวาดเศษอาหารที่เหลือลงในถังขยะ
 - ใช้น้ำร้อนและผงซักฟอก หรือผ้าหรือแปรงที่สะอาด (ไม่แนะนำให้ใช้ฟองน้ำ) ในการขจัดคราบเศษอาหารที่เหลือและไขมัน
 - ใช้น้ำร้อนชำระล้างที่สะอาด
 - ปล่อยให้เย็น อานชาม หรือภาชนะเครื่องใช้ให้แห้ง หรือเช็ดด้วยผ้าแห้งที่สะอาด




เตรียม – รักษาความสะอาด (สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม)

- ดูแลรักษาห้องครัวให้สะอาด
 - เก็บอาหารไว้ในตู้ครอบ หรือไว้ในภาชนะบรรจุที่ปิดมิดชิด
 - ปิดฝาถังขยะให้มิดชิด และทิ้งขยะเป็นประจำ
 - ดูแลรักษาพื้นที่สำหรับเตรียมอาหารให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ซ่อมแซมผนังที่แตกร้าวหรือมีรู
 - ใช้ผ้าเช็ดหรือล้างแผงเคลือบที่รับความร้อนหรือท่อระบายน้ำ แต่ระวังอย่าไปปนเปื้อนตู้อาหาร
 - นำผ้าที่สกปรกออกไปจากห้องครัว

จัดเก็บ – แยก

- ใช้ภาชนะเครื่องใช้ที่แยกต่างหาก เพื่อจัดเก็บอาหารดิบและอาหารปรุงสุกหรืออาหารพร้อมรับประทาน เช่น ไก่อบหรือผลไม้
- ตัดลากลากไว้บนภาชนะเครื่องใช้ (รวมถึงเขียงและมีด) โดยใช้สีที่แตกต่างกัน เช่น
 - สีแดง สำหรับอาหารดิบ
 - สีฟ้า สำหรับอาหารปรุงสุก
 - สีเขียว สำหรับอาหารพร้อมรับประทาน
- ใช้ภาชนะเครื่องใช้ชิ้นหนึ่งสำหรับการชิมรสชาติ และอีกชิ้นหนึ่งสำหรับการถนอมหรือถนอม หรือสำหรับผสมอาหาร

ปรุงสุก – ปรุงสุกอย่างทั่วถึง




- ละลายอาหารแช่แข็งอย่างเหมาะสมก่อนนำไปประกอบอาหาร โดยใส่ไว้
 - ในไมโครเวฟ
 - ในตู้เย็น หรือ
 - รองให้น้ำประปาไหลผ่าน






ปรุงสุก – ปรุงสุกอย่างทั่วถึง

- ตามหลักการแล้ว ให้ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิอาหารเพื่อตรวจสอบว่าอุณหภูมิของอาหารขึ้นไปถึง 75 °C เป็นอย่างน้อยหรือไม่
- เมื่อคุณใช้เครื่องวัดอุณหภูมิอาหาร ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใช้อย่างถูกต้อง:
 - วางเครื่องวัดอุณหภูมิอาหารไว้ที่กึ่งกลางของส่วนที่หนาที่สุดของชิ้นเนื้อ
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องวัดอุณหภูมิอาหารไม่ได้สัมผัสกับกระดูกหรือสันข้างของภาชนะบรรจุ
 - ทำความสะอาดเครื่องวัดอุณหภูมิอาหารระหว่างการใช้งานทุกครั้ง




ปรุงสุก – ปรุงสุกอย่างทั่วถึง



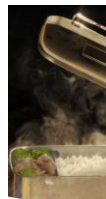
หากคุณไม่มีเครื่องวัดอุณหภูมิอาหาร ให้ปรุงอาหารให้สุกหรืออุ่นให้ร้อนใหม่อย่างทั่วถึง จนกว่าอาหารจะร้อนทั่วทั้งหมด และตรงขอบ

- **เนื้อและปิดไก่:** ตรวจสอบให้เห็นใจว่าน้ำจากเนื้อเหล่านั้นเป็นน้ำทิพย์ ไม่ปนสีแดง ไม่สามารถมองเห็นเลือดได้เมื่อคุณหันเนื้อที่ปรุงสุกแล้ว
- **ไข่:** ไข่แดงไม่ระเหียว
- **ซूपและสตูว์:** นำไปต้มให้เดือดและต้มต่ออย่างน้อยอีกหนึ่งนาที
- เมื่อนำอาหารเข้าไปไมโครเวฟ
 - นำฟากรอบอาหารไว้
 - คนให้เข้ากันและหมุนอาหารไปรอบๆ เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารสุกอย่างทั่วถึง



จัดการกับอาหารที่เหลือ – อุณหภูมิที่ปลอดภัย

- รับประทานอาหารทันทีหลังจากที่ประกอบอาหารเสร็จแล้ว อย่าปล่อยให้ อาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ที่อุณหภูมิห้องนานกว่า **2 ชั่วโมง**
- ทำให้อาหารที่เหลือเย็นทันที และเก็บไว้ในตู้เย็นภายในสองชั่วโมง
- สามารถทำให้อาหารที่เหลือเย็นได้ทันทีโดยการ:
 - แลฉีกเนื้อขนาดใหญ่ออกเป็นชิ้นบางขนาดเล็ก
 - ใส่อาหารไว้ในภาชนะบรรจุที่เย็นและสะอาด
 - คนซूपให้เข้ากันอย่างสม่ำเสมอ



การจัดการกับอาหารที่เหลือ – อุณหภูมิที่ปลอดภัย

- หากไม่ได้รับประทานอาหารที่ปรุงสุกในทันที ให้ทำอาหารนั้นให้ร้อน (**มากกว่า 60°C**) ก่อนที่จะเสิร์ฟ
- **ไม่ควร**เก็บอาหารที่เหลือไว้ในตู้เย็นเป็นเวลานานกว่า **3 วัน** และไม่ควรนำมาอุ่นให้ร้อนซ้ำใหม่มากกว่าหนึ่งครั้ง
- อุ่นอาหารที่เหลือให้ร้อนซ้ำใหม่ให้ทั่วถึง จนกระทั่งมีไอร้อนลอยขึ้นมาก่อนที่จะรับประทาน



“ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สำคัญห้าประการเพื่อรับรองถึงความปลอดภัยด้านอาหาร”

